



# เตรียมความพร้อมสู่การพิมพ์สัมผัส (Touch Typing Mastery)

ครูผู้สอน พิมพ์พร สร้อยงาม





# การพิมพ์สัมผัสคือการใช้ “ความจำของกล้ามเนื้อ” (Muscle Memory) เพื่อลดการมองเห็น



## สายมองเห็น (Hunt & Peck)

- ความเร็วเฉลี่ย 30-40 คำ/นาที
- สลับสายตาไปมา
- ปวดคอและล้าสายตาได้ง่าย



## สายพิมพ์สัมผัส (Touch Typist)

- ความเร็ว 60-80 คำ/นาที ขึ้นไป
- ตั้งสายตาที่หน้าจอ
- พิมพ์แม่นยำและสบายตากว่า



# รู้จักผังแป้นพิมพ์ ‘เกษมณี’ (Kedmanee Layout)



# แป้นเหย้า (Home Keys)

## จุดพักนิ้วตลอดกาล



### Pro-Tip Box

Tip: นิ้วชี้ทั้งสองข้างต้องหา 'ปุ่มนูน' ที่ F (ค) และ J (ี) ให้เจอเสมอ!



# รัศมีการก้าวนิ้ว (Finger Reach)



**นิ้วชี้ (แข็งแรงสุด):**  
รับผิดชอบพื้นที่กว้างที่สุด  
(คอลัมน์ F, G และ H, J)



**นิ้วก้อย (อ่อนแอสุด):**  
รับผิดชอบพื้นที่แคบที่สุด

**ก้าวไปพิมพ์ปุ่มไหน ต้องสปริงนิ้วกลับมาที่ 'แป้นเหย้า' ทุกครั้ง!**

# Ergonomics 101 ความลับของการไม่ปวดหลัง



**The Bad**

**The Good**

หัวใจสำคัญของการยศาสตร์: ‘ไม่ใช่แค่ความสบาย แต่คือการดูแลสุขภาพ’ ช่วยป้องกันโรคจากการทำงาน (WMSDs) เช่น ออฟฟิศซินโดรม ได้ในระยะยาว



# Perfect Posture ทำนั่งระดับโปร

ไหล่: ปล่อยตามสบาย ไม่ยกเกร็ง

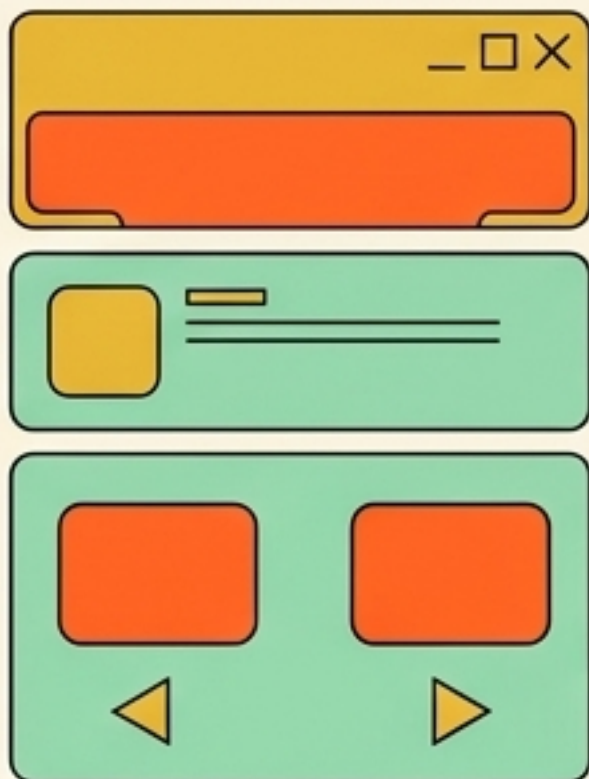
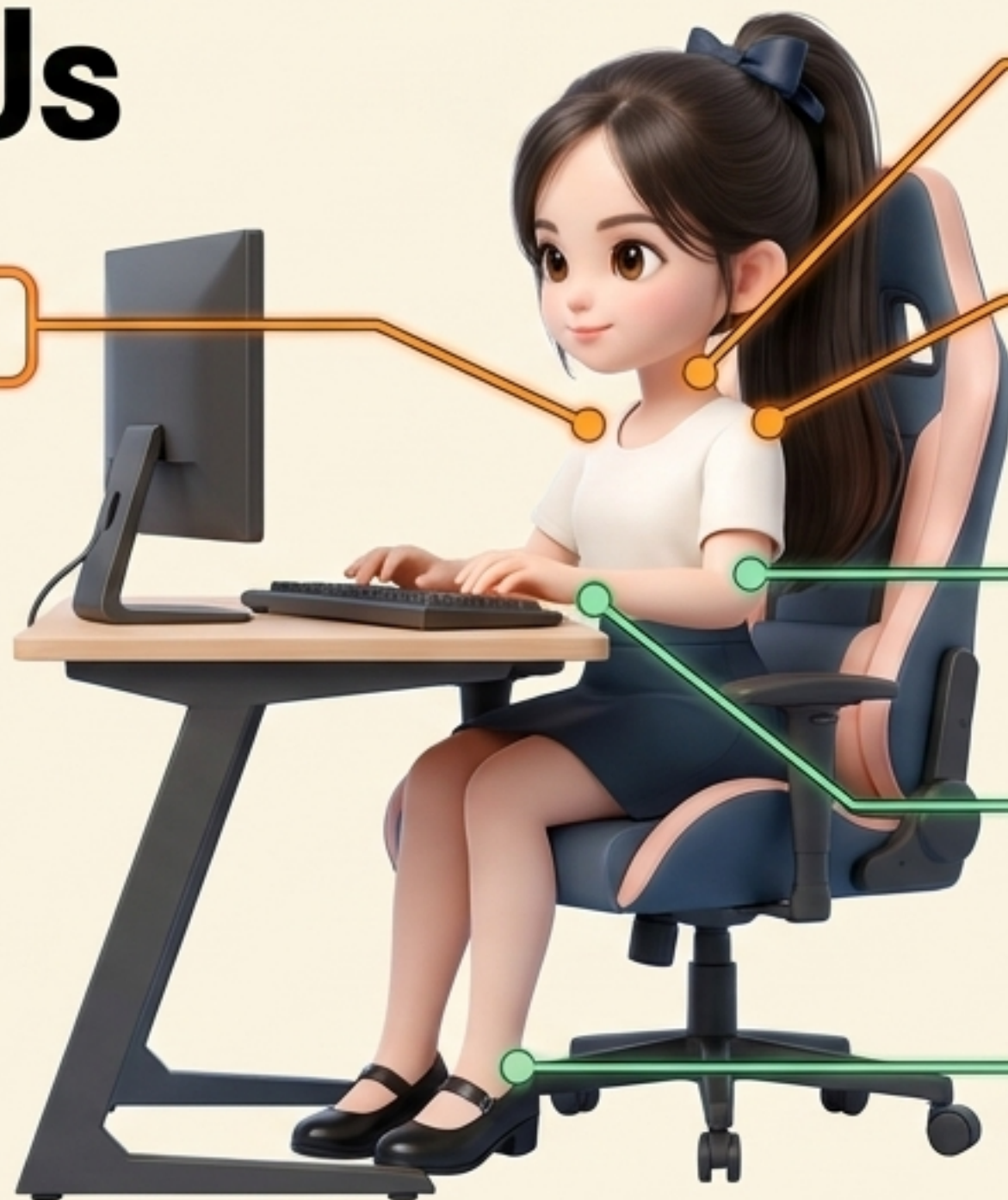
คอ/ศีรษะ: ตั้งตรง ไม่ก้มหรือเอียง

หลัง: ตัวตรง พิงพนักเก้าอี้เต็มที

ข้อศอก: งอ 90-100 องศา แขนลำตัว

ข้อมือ: วางตรงขนานพื้น ไม่กระดกหรือพับ

เท้า: วางราบพื้นทั้งสองข้าง



# Gear Setup จัดอุปกรณ์ให้เข้ามือ



## จอภาพ:

ขอบบนอยู่ระดับสายตา  
ห่างจากตา 1 ช่วงแขน  
(50-70 ซม.)



## แป้นพิมพ์และเมาส์:

วางระดับข้อศอก เอียงลง  
เล็กน้อย (Negative Tilt)  
เพื่อให้ข้อมือเป็นเส้นตรง



## เก้าอี้:


ปรับความสูงให้พอดีเท้า  
หากลอยให้ใช้ที่วางเท้า  
(Footrest)




# The Danger of Typing

## สัญญาณเตือนภัยมือพัง



 **โรคนิ้วล็อก (Trigger Finger):**  
กล้ามเนื้อเล็กๆ ทำงานซ้ำซากจนอักเสบ.

 **พังพืดกับเส้นประสาทข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome):**  
เกิดจากข้อมือกดทับและผิดรูปเป็นเวลานาน

 **ชา เจ็บ บวม อ่อนแรง = หยุดพิมพ์และพบแพทย์ทันที!** 



# The Warm-Up Routine 3 ท่าก๊วยซีพกล้ามเนื้อมือ (5-10 นาที)

## 1. กำ-แบมือ (Fist Pump)



**กำแน่น 3 วิ**  
**แบออกกว้างสุด 3 วิ**  
**(ทำ 5-10 ครั้ง)**  
**กระตุ้นเลือด**



START

## 2. ยืดข้อมือ (Wrist Extension)



**ดึงฝ่ามือเข้าหาตัว 10-15 วิ**  
**จากนั้นกดหลังมือลง 10-15 วิ**  
**(สลับข้าง)**



## 3. หมุนข้อมือ (Wrist Rotation)



**กำมือหลวมๆ**  
**หมุนซ้าย 5 รอบ**  
**หมุนขวา 5 รอบ**  
**(ทำ 2-3 ชุด)**



REPEAT

# The 20-20-20 Rule กฎเหล็กที่ใช้สร้างร่างกาย

20:20:20



**20 นาที**

เมื่อพิมพ์งานครบ  
20 นาที



**20 ฟุต**

ให้มองไกลออกไป  
20 ฟุต (6 เมตร)



**20 วินาที**

เป็นเวลาอย่างน้อย  
20 วินาที



**Pro-Tip:** อย่าลืมลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายทุกๆ 45-60 นาที!



# รายการตรวจสอบก่อนเริ่ม เช็คความพร้อมก่อนลงสนาม



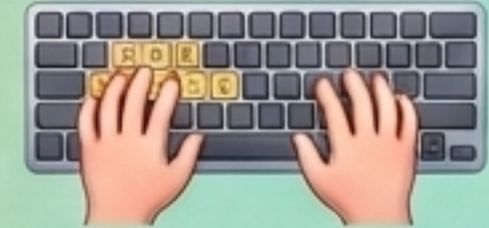
ท่าทางและอุปกรณ์: ทำนั่งเบาะ เก้าอี้แตะพื้น  
จอและคีย์บอร์ดอยู่ในระดับมาตรฐาน



โต๊ะสะอาด: อุปกรณ์สะอาด ไร้ฝุ่น  
แสงสว่างเพียงพอ ไม่สะท้อนจอ



วางมือพร้อม: นิ้วทั้ง 8  
สแตนด์บายที่แป้นเหย้า (ฟ ห กด / ่า สว)



วอร์มอัปแล้ว:  
ทำท่าบริหารมือครบ 3 ท่าเรียบร้อยแล้ว





# The 4 Golden Rules กฎเหล็ก 4 ประการแห่งการพิมพ์สัมผัส

# 1.



1. นิ้วติดเหย้า: วางนิ้วบนแป้นเหย้าเสมอ สปริงกลับทุกครั้งพิมพ์



# 2.

2. ล็อคเป้าหน้าจอ: ไม่ก้มมองแป้นพิมพ์ เชื่อมั่นใน Muscle Memory

# 3.



3. นั่งถูกสรีระ: ปฏิบัติตามหลักกายศาสตร์ ลดความเสี่ยงระยะยาว



# 4.

4. วอร์มอัพเมอ: บริหารมือ 5 นาทีก่อนพิมพ์ และพักตาตามกฎ 20-20-20



# Time to Practice!

## ความแม่นยำ สำคัญกว่าความเร็ว

สู้ๆ

Level Up!

Level Up!

- ฝึกฝนวันละ 15-30 นาที อย่างสม่ำเสมอ
- ในระยะแรกอย่ากดดันตัวเอง ความทรงจำของกล้ามเนื้อต้องใช้เวลา
- เมื่อทำได้ ความเร็วจะเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด!



จัดทำโดย Manus AI | เอกสารประกอบการสอนเพื่อการศึกษา